



Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-QUICHE

MIT FETA & TOMATEN

ZUTATEN

1 Packung Quicheteig
400 g Mangold
1/2 Gemüsezwiebel
1 Handvoll Cherrytomaten
200 g Feta
3 Eier (Größe L)
200 g Schmand
2 EL Olivenöl etwas Muskatnuss
Salz & Pfeffer
optional: 2 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Quicheteig in eine gefettete Form legen.

Den Mangold in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln und die Tomaten halbieren. Mangold und Zwiebel in Olivenöl etwa 5 Minuten anbraten.

Eier und Schmand verrühren und kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mangold und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Feta darüberbröseln und die Tomaten daraufgeben. Anschließend die Eier-Schmand-Mischung darüber verteilen und optional mit Kernen bestreuen.

Die Quiche etwa 35 Minuten goldbraun backen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

Tipp: Die Mangold-Quiche schmeckt auch kalt richtig lecker und eignet sich daher super zum Vorbereiten oder fürs Picknick.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse